VISIT…

LANZAROTE Caliente.com



Школа Кёкусинкай





Выпуск 1. Школа Кёкусинкай: стиль, организация, нормативы, правила, термины

А.И.Танюшкин
В.П.Фомин
О.В.Игнатов

1. О специфике стиля Кёкусинкай и принципах организации школы

Стремительный марш по странам и континентам нового стиля каратэ – каратэ Кёкусинкай –явился следствием и феноменальных достижений его легендарного создателя Масутацу Оямы (р. 1923), и бесспорных достоинств основанной им школы. В название «Кёкусинкай» вложен глубокий смысл. Кёку – означает конечность, предел, Син – означает истину, или реальность, Кай – означает собрание, или связь. Эта система боевой и психологической подготовки, духовно-нравственного воспитания мастеров понимается как «союз искателей абсолютной истины». Вариант названия школы Оямы – Кёкусин Будо-каратэ – уточняет, что этот поиск осуществляется на пути боевого искусства, бросающего смелый и решительный вызов пределам человеческих возможностей.

Слава Масутацу Оямы уже в начале 50-х годов перешагнула границы Японии и облетела мир. Слава Кёкусинкай как «сильнейшего каратэ», отличающегося атлетическим, силовым и динамичным, реально контактным стилем ведения боя, прочно утвердилась в середине 70-х годов. Уже на Первом открытом чемпионате мира по правилам Кёкусинкай никто из представителей других стилей, в том числе контактных (среди них были и ученики «короля кунг-фу» Брюса Ли, и чемпиона таиландского бокса), не смог устоять перед натиском бойцов Кёкусинкай...

В новых социально-исторических условиях Масутацу Ояма осуществил реформу каратэ, которая решила назревшую к середине XX столетия «культурно-экологическую» проблему. ***Было возрождено каратэ как боевое искусство с традиционной системой духовно-нравственных ценностей.*** Как боевое искусство, каратэ Кёкусинкай отмежевалось от чисто спортивных, условно-игровых, бесконтактных стилей каратэ и от экзотической гимнастики у-шу. Как традиционная система духовно-нравственного воспитания, каратэ Кёкусинкай принципиально отличается и от сложившихся позже на западной почве профессиональных, чисто коммерческих разновидностей спортивного каратэ (фул-контакт, кик-бокс, ол-стайл каратэ), которые очень далеки от традиционных восточных духовных ценностей.

На традиционной основе Ояме удалось, обобщая достижения школ японского каратэ, его китайских и иных аналогов, других видов восточных единоборств, создать современную усовершенствованную и постоянно обновляющуюся систему боевой и психологической подготовки. Стиль Кёкусинкай не является всецело индивидуальным стилем. Его суть – в органичном синтезе лучших технико-тактических элементов многих национальных стилей дальневосточного региона и Юго-Восточной Азии. В то же время этот стиль имеет свою специфику, выражающуюся в силовых, динамичных принципах ведения боя. В Кёкусинкай не уклоняются от боя, не «отталкиваются» от противника, а ищут контакта с ним, навязывая активно-наступательную манеру «плотного»,

практически непрерывного боя, проводимого в очень высоком темпе. Со стороны технической, несмотря на различные заимствования, этот стиль имеет свое лицо и свои каноны.

Стиль Кёкусинкай предъявляет к своим приверженцам высокие требования, овладение им предполагает серьезную атлетическую подготовку и суровую дисциплину. Однако, несмотря на жесткость и даже максимализм требований, культивирование стиля во всем мире осуществляется с учетом разнообразных интересов любителей восточных единоборств в духе демократического идеала «каратэ для миллионов». Одних в Кёкусинкай привлекает система дыхательных упражнений, других – методы физической подготовки, третьих – система психорегуляции, четвертых – самозащита, пятых – возможность заниматься мужественным видом спорта. Адаптированные методики позволяют заниматься каратэ Кёкусинкай и детям, и женщинам, и пожилым людям. При этом снижается объем нагрузки, вводятся дополнительные ограничения на контакт, но сохраняются наиболее важные ориентиры в системе подготовки и характерные собственно стилевые черты. Это дает возможность любителям погрузиться в увлекательный мир спортивно-оздоровительных тренировок, ощутить пластическую красоту динамичного стиля, овладеть основами реальной самозащиты.

Быстро завоевав признание «сильнейшего каратэ», школа Масутацу Оямы в исторически короткий срок выросла до масштаба разветвленной международной организации. В 1954 г. открылся первый тренировочный зал («додзё») Оямы, а в 1964 г. была создана Международная организация Кёкусинкай. В настоящее время она объединяет свыше 10 миллионов человек в 123 странах мира.

В основе Международной организации Кекусинкай лежит континентально-региональный принцип. Крупнейшие регионы: Европа, Северная, Центральная и Южная Америка, Африка, Австралия, Юго-Восточная Азия и др. Внутреннее деление регионов – по странам. В Европейской организации Кекусинкай[1] более 20 стран, в том числе Польша, Венгрия, Болгария, Румыния, Югославия и Советский Союз.

Внутренняя структура организации Кекусинкай в каждой стране также образуется по региональному принципу. В соответствии с международными нормами число региональных отделений (филиалов) школы пропорционально численности населения страны. На каждые 10 миллионов человек в среднем приходится одно отделение. Однако эта пропорция достаточно подвижна. Так, в Японии, население которой превышает 120 миллионов человек, имеется 50 региональных отделений. В СССР к концу 1989 г. школа Кекусинкай имела 8 крупных отделений, но ожидается рост их числа по мере развития организации.

Каждое отделение возглавляет его официальный представитель. Наиболее авторитетный и квалифицированный из них избирается официальным представителем страны. Его полномочия подтверждаются вышестоящей региональной организацией (для СССР – Европейской) и Центром международной организации Кекусинкай – Хонбу (в лице Масутацу Оямы). Полномочным представителем СССР, утвержденным этими организациями, является А. И. Танюшкин (3-й дан, Москва). Официальный представитель страны возглавляет органы управления школой и несет полную ответственность за ее организацию и развитие стиля в стране. Он обладает исключительным правом принимать квалификационные экзамены на мастерские степени, с ним согласовываются все официальные международные контакты, находящиеся в компетенции организации Кекусинкай.

Международная организация Кекусинкай, в связи с особенностями силового контактного стиля, высокими квалификационными требованиями, особыми правилами проведения соревнований, а также уникальной системой боевой и психологической подготовки, существует автономно от других международных организаций каратэ. Региональные организации и отделения по тем же причинам сохраняют автономию, даже если они входят в состав национальных федераций каратэ или других боевых искусств. В настоящее время Федерация Кекусинкай СССР, полномочно представляющая стиль в стране и в Международной организации, входит в Федерацию боевых искусств СССР – общественно-государственную организацию при Госкомспорте СССР.

[1] В настоящее время ее президент - Стив Арнэйл (7-й дан, Англия).

2. Квалификационные нормативы

Система подготовки мастеров высшего класса в Кекусинкай охватывает обширный комплекс традиционных методов закалки тела, воспитания духа и обучения технике. Она отличается суровой дисциплиной и максимумом требований к тем, кто бесповоротно избрал дорогу Будо. Наиболее наглядно это проявляется в подготовке так называемых «внутренних» (приближенных) учеников Масутацу Оямы («ути-дэси»), отбираемых им самим из наиболее достойных. Они должны выдержать трехлетний курс обучения в полной изоляции от внешнего мира. Монотонные многочасовые тренировки, испытания в «полевых» условиях позволяют готовить в этом «монастыре» боевого искусства тех, на кого возлагается ответственность за сохранение традиций и истинного духа Будо-каратэ.

Результаты такого рода подготовки – феноменальные достижения, которыми прославились основатель школы Кекусинкай и его последователи. Один из характерных супертестов – длительная безостановочная борьба с поочередно меняющимися (через каждые 2 минуты) противниками. Масутацу Ояма в свое время в течение трех дней ежедневно боролся с сотней противников и всех победил. Впоследствии (с 1965 по 1987 г.) марафон в 100 боев преодолели еще 9 выдающихся мастеров Кекусинкай.

Подобные испытания, бросающие «вызов пределам» человеческих возможностей, конечно, способны выдержать немногие. Однако и те исходные общие требования, которые зафиксированы в международных квалификационных нормативах школы Кекусинкай, являются одними из самых жестких и в полной мере отвечают специфике Кекусин Будо-каратэ.

К настоящему времени утвердилась система, состоящая из 10 ученических степеней (кю) – от белого до коричневого пояса, и 10 мастерских степеней (данов) – 9 черных поясов разных градаций и высшего, 10-го дана,– красного пояса, которым обладает сам основатель школы Масутацу Ояма. Цвет пояса в Кекусинкай обозначает глубину освоения техники каратэ, постижения смысла боевого искусства. Белый цвет символизирует чистоту и незнание, голубой – цвет неба при восходе солнца, желтый – восход солнца, зеленый – распустившийся цветок, коричневый – зрелость, черный – мудрость.

10 ученических поясов (кю) делятся на 5 пар, имеющих один цвет и внутреннюю градацию – более высокая степень отличается нашитой на конце пояса полоской цвета более высокого кю. Только 1-й кю, непосредственно предшествующий первой мастерской степени (1-му дану), имеет желтую (золотую) полоску. Соответственно количество желтых (золотых) полосок обозначает градации мастерских степеней.

Технические нормативы в Кекусинкай практически исчерпываются 3-м даном. Последующие мастерские степени присуждаются с учетом особых достижений в каратэ и заслуг перед школой. Этой степенью ограничиваются приводимые далее квалификационные нормативы.

10-й КЮ – БЕЛЫЙ ПОЯС 4 месяца (30 часов) занятий

Стойки: Йой-дати, фудо-дати, дзэнкуцу-дати.
Удары руками: Сэйкэн ой-цуки (3 уровня), моротэ-цуки (3 уровня).
Блоки: Сэйкэн дзёдан-укэ, сэйкэн маэ гэдан-барай.
Удары ногами: Хидза-гэри, кин-гэри.
Ката: Кихон-ката соно ити.
Теория: Складывание кимоно и завязывание пояса. Этикет додзё. Что такое Кекусинкай. Основатель Кёкусин-каратэ Масутацу Ояма.
Кондиция: 3 мин. кин-гэри (хидари, миги), 25 отжиманий на сэйкэн, 30 подъемов туловища.

9-й КЮ – БЕЛЫЙ ПОЯС С ГОЛУБОЙ ПОЛОСКОЙ 4 месяца (40 часов) занятий

Стойки: Мусуби-дати, сантин-дати, кокуцу-дати.
Удары руками: Сэйкэн аго-ути, сэйкэн гяку-цуки (3 уровня).
Блоки: Сэйкэн тюдан ути-укэ, сэйкэн тюдан сото-укэ.
Удары ногами: Маэ-гэри тюдан тюсоку.

Дыхание: Ногарэ I и Ногарэ II.
Ката: Кихон ката соно ни, Тайкёку соно ити, ни.
Кумитэ: Самбон кумитэ.
Теория: История Кёкусинкай-каратэ.
Кондиция: 4 мин, маэ-гэри тюдан (хидари, миги)**,** 30 отжиманий на сэйкэн, 40 подъемов туловища.

8-й КЮ – ГОЛУБОЙ ПОЯС 4 месяца (50 часов) занятий

Стойки: Киба-дати (90º, 45º).
Удары руками: Сита-цуки, дзюн-цуки, татэ-цуки (3 уровня).
Блоки: Моротэ тюдан ути-укэ, сэйкэн тюдан ути-укэ (маваси гэдан-барай).
Удары ногами: Маэ-гэри дзёдан.
Ката: Тайкёку соно сан.
Рэнраку:

А. Маэ-гэри тюдан тюсоку + тюдан гяку-цуки;
Б. Сэйкэн тюдан сото-укэ + гэдан-барай + тюдан гяку-цуки.

Кумитэ: Якусоку иппон кумитэ.
Теория: Значение Ката.
Кондиция: 6 мин. маэ-гэри дзёдан из дзэнкуцу-дати с перемещением вперед, 35 отжиманий на сэйкэн, 45 подъемов туловища.

7-й – ГОЛУБОЙ ПОЯС С ЖЕЛТОЙ ПОЛОСКОЙ 4 месяца (50 часов) занятий

Стойки: Нэкоаси-дати.
Удары руками: Тэтцуи коми-ками-ути, тэтцуи ороси ганмэн-ути, тэтцуи хизо-ути, тэтцуи ёко-ути (3 уровня).
Блоки: Маваси гэдан-барай, сюто маваси-укэ.
Удары ногами: Маэ тюсоку кэагэ, тэйсоку маваси сото кэагэ, хайсоку маваси ути кэагэ, сокуто ёко кэагэ.
Дыхание: Ибуки.
Ката: Пинан соно ити.
Теория: Значение разминки и ее методы. Связь кимэ с киай.
Кондиция: 4 мин. маэ кэагэ, 4 мин. ёко кэагэ из дзию-камаэ попеременно, 35 отжиманий на сэйкэн, 50 подъемов туловища.

6-й КЮ – ЖЕЛТЫЙ ПОЯС 6 месяцев (100 часов) занятий

Стойки: Цуруаси-дати, дзию-камаэ.
Удары руками: Уракэн сёмэн ганмэн-ути, уракэн саю ганмэн-ути, уракэн хизо-ути, уракэн ганмэн ороси-ути, уракэн маваси-ути, нихон нукитэ дзёдан (мэ цуки), ёхон нукитэ тюдан.
Блоки: Сэйкэн дзюдзи-укэ (дзёдан, гэдан).
Удары ногами: Кансэцу-гэри, ёко-гэри тюдан, маваси-гэри гэдан (лоу кик).
Ката: Пинан соно ни.
Кумитэ: 10 противников в дзию-кумитэ (здесь и далее с каждым по 2 мин.).
Теория: Значение и методы дзию-кумитэ.
Кондиция: 5 мин. маваси-гэри гэдан, 5 мин. ёко-гэри тюдан из дзию-камаэ с перемещением вперед, 40 отжиманий на сэйкэн, 55 подъемов туловища.

5-й КЮ – ЖЕЛТЫЙ ПОЯС С ЗЕЛЕНОЙ ПОЛОСКОЙ 6 месяцев (100 часов) занятий

Стойки: Мороаси-дати.
Удары руками: Сётэй-ути (3 уровня), дзёдан хидзи-атэ.
Блоки: Сётэй-укэ (3 уровня).
Удары ногами: Маваси-гэри тюдан тюсоку (хайсоку, усиро-гэри тюдан) гэдан.
Ката: Пинан соно сан.

Рэнраку: Маэ-гэри + ёко-гэри + усиро-гэри + тюдан гяку-цуки.
Кумитэ: 12 противников в дзию-кумитэ.
Теория: Виды боя в Кёкусин-каратэ.
Кондиция: 6 мин. маваси-гэри тюдан, 6 мин. усиро-гэри тюдан из дзию-камаэ с перемещением вперед, 40 отжиманий на сэйкэн, 60 подъемов туловища.

4-й КЮ – ЗЕЛЕНЫЙ ПОЯС 6 месяцев (150 часов) занятий

Стойки: Хэйсоку-дати, хэйко-дати, ути хатидзи-дати.
Удары руками: Сюто сакоцу-ути, сюто сакоцу ути-коми, сюто ёко ганмэн-ути, сюто хидзо-ути, сюто дзёдан ути-ути.
Блоки: Сюто тюдан сото-укэ, сюто тюдан ути-укэ, сюто маэ гэдан-барай, сюто дзёдан ути-укэ, сюто дзёдан-укэ, маэ сюто маваси-укэ.
Удары ногами: Еко-гэри дзёдан, маваси-гэри дзёдан (хайсоку/тюсоку), усиро-гэри дзёдан.
Ката: Сантин-но-ката.
Кумитэ: 15 противников в дзию-кумитэ.
Теория: Физиологическое действие Ибуки.
Кондиция: 7 мин. маваси-гэри дзёдан из фудо-дати попеременно, 7 мин. маваси-гэри + ёко-гэри + усиро-гэри из дзию-камаэ с перемещением вперед, 45 отжиманий на сэйкэн, 70 подъемов туловища, 10 ударов каждой ногой в прыжке по мешку – тюдан.

3-й КЮ – ЗЕЛЕНЫЙ ПОЯС С КОРИЧНЕВОЙ ПОЛОСКОЙ 6 месяцев (150 часов) занятий

Стойки: Какэ-дати.
Удары руками: Тюдан хидзи-атэ, тюдан маэ хидзи-атэ, агэ хидзи-атэ (дзёдан, тюдан), ороси хидзи-атэ, усиро хидзи-атэ.
Блоки: Сюто дзюдзи-укэ (дзёдан/гэдан).
Удары ногами: Маэ какато-гэри (3 уровня).
Ката: Пинан соно ён.
Кумитэ: 20 противников в дзию-кумитэ.
Теория: Знание терминологии и основ техники. Медитация.
Кондиция: 8 мин. маэ какато-гэри тюдан, 8 мин. маваси-гэри дзёдан из дзию-камаэ с перемещением вперед, 45 отжиманий (из них 30 на пальцах), 80 подъемов туловища, 15 ударов каждой ногой в прыжке по мешку.

2-й КЮ – КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС 6 месяцев (200 часов) занятий

Удары руками: Хиракэн-цуки (дзёдан, тюдан), хиракэн-ороси ути, хайсю-ути (дзёдан, тюдан), хиракэн маваси-ути, дзёдан агэ-цуки.
Блоки: Кокэн-укэ (3 уровня).
Удары ногами: Тоби нидан-гэри, тоби маэ-гэри.
Ката: Пинан соно го, Гэкусай дай.
Рэнраку: Сэйкэн гэдан-барай + сэйкэн аго-ути + сэйкэн тюдан гяку-цуки + маэ-гэри + маваси-гэри + усиро-гэри + маэ гэдан-барай + сэйкэн тюдан гяку-цуки.
Кумитэ: 25 противников в дзию-кумитэ.
Теория: Вопросы по тренировочному процессу.
Кондиция: 4 мин. тоби маэ-гэри, 4 мин. тоби нидан-гэри, 30 отжиманий на трех пальцах, 20 отжиманий на кокэн, 90 подъемов туловища, 20 прыжковых ударов по мешку.

1-Й КЮ – КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС С ЖЕЛТОЙ ПОЛОСКОЙ 1 год (400 часов) занятий

Удары руками: Рютокэн-цуки (дзёдан, тюдан), накаюби иппонкэн (дзёдан, тюдан), ояюби иппонкэн (дзёдан, тюдан).
Блоки: Какэ-укэ (дзёдан, тюдан), хайто ути-укэ тюдан.
Удары ногами: Дзёдан ути хайсоку-гэри, ороси ути какато-гэри, ороси сото какато-гэри, тоби ёко-гэри.

Ката: Янцу, Цуки-но-ката.
Рэнраку:
А. Ой-цуки + гяку-цуки + ой-цуки + сита-цуки;
Б. Маваси-гэри (ногой, находящейся впереди) + ой-цуки + гяку-цуки + маваси-гэри (ногой, находящейся сзади).
Кумитэ: 30 противников в дзию-кумитэ.
Теория: Знание правил и судейской терминологии.
Кондиция: 5 мин. тоби ёко-гэри, 5 мин. ороси ути какато-гэри из дзию-камаэ с перемещением вперед, 30 отжиманий на двух пальцах, 20 – на кокэн, 100 подъемов туловища, 20 прыжковых ударов по мешку.

СЕДАН – ЧЕРНЫЙ ПОЯС С ОДНОЙ ЖЕЛТОЙ ПОЛОСКОЙ 1 год (1000 часов) занятий

Удары руками: Моротэ хайто-ути (дзёдан, тюдан), хайто-ути (3 уровня).
Блоки руками: Моротэ какэ-укэ (дзёдан, тюдан), осаи-укэ.
Блоки ногами:
А. Подъем голени (от маваси-гэри гэдан/тюдан);
Б. Опережающая остановка стопой.
Удары ногами: Маваси какэ-гэри какато/тюсоку, усиро маваси-гэри (дзёдан, гэдан).
Ката: Тэнсё, Сайфа, Тайкёку соно ити, ни, сан ура.
Рэнраку: Маваси-гэри + усиро маваси-гэри + маэ-гэри дзёдан + маваси-гэри + усиро маваси-гэри.
Кумитэ: 30 противников в дзию-кумитэ.
Тамэсивари: Сэйкэн, сюто, хидзи, какато (3 доски по 2,5 см).
Теория: Философия каратэ, знание ее техники на высшем уровне.
Кондиция: 70 отжиманий (из них 30 – на трех пальцах), 150 подъемов туловища, 100 приседаний, подтянуться столько раз, сколько лет, из расчета 1 год – 1 подтягивание (это относится к тем, кому 25 лет и меньше).
Примечание:
Экзаменуемый испытывается на выносливость как по предшествующим степеням, так и по выполнению всей базовой техники. Все техники могут быть потребованы в положении гяку. Претендент должен уметь обучать базовой технике;
– экзаменуемый должен быть физически готов выполнить все техники;
– в кумитэ травма не является оправданием для прекращения боя;
– если экзаменуемому больше 35 лет, то, по усмотрению экзаменаторов, могут быть снижены нормативы по кондиции и кумитэ. Однако экзаменуемый должен показать достаточно высокую физическую подготовку и умение вести бой с разными противниками.

НИДАН – ЧЕРНЫЙ ПОЯС С ДВУМЯ ЖЕЛТЫМИ ПОЛОСКАМИ 2–3 года (1500 часов) занятий

Удары руками: Тохо-ути дзёдан, кэйко-ути.
Блоки: Хидзи-укэ (тюдан, гэдан), гэдан сюто моротэ-укэ, гэдан сётэй моротэ-укэ.
Удары ногами: Тоби усиро-гэри, тоби усиро маваси-гэри, тоби маваси-гэри, агэ какато усиро-гэри.
Ката: Гэкусай сё, Канку дай, Сэйентин, Пинан соно ити-ура.
Кумитэ: 40 противников в дзию-кумитэ.
Тамэсивари: 5 досок по 2,5 см.
Кондиция: 70 отжиманий, из них 50– на трех пальцах, 150 подъемов туловища, 100 – приседаний.

САНДАН – ЧЕРНЫЙ ПОЯС С ТРЕМЯ ЖЕЛТЫМИ ПОЛОСКАМИ 2–3 года (1500–2000 часов) занятий

Ката: Суси-хо, Гарю, Пинан соно ни-ура.
Кумитэ: 50 противников в дзию-кумитэ.
Усложненные ката: Пинан соно сан, ен, го-ура, Сэйпай. Представить собственные ката с минимум 28 движениями.
Кондиция: 100 отжиманий, 150 подъемов туловища, 100 приседаний.

Квалификационные экзамены на ученические степени (кю) проводятся 2–3 раза в год. Чтобы сдавать на 1-й дан, претендент должен обладать степенью 1-го кю в течение 1 года, на 2-й дан – степенью 1-го дана в течение 18 месяцев, на 3-й дан – степенью 2-ого дана в течение 2 лет.

При сдаче экзамена на любую степень экзаменуемый должен выполнить все предшествующие квалификационные нормативы. При несдаче экзамена к очередному экзамену необходимо готовиться минимум: для 10–8-го кю – 2 месяца, для 7–2-го кю – 3 месяца, для 1-го кю – 6 месяцев, для 1 -го дана – 1 год.

Для присуждения как мастерских, так и ученических степеней необходимо решение официального представителя страны (в СССР – А. И. Танюшкина). Иностранцам, независимо от степени и положения, не разрешается вмешиваться в эти вопросы. Официальным представителям стран (в СССР – А. И. Танюшкину) разрешено присуждать степени до 2-го дана включительно. Для присуждения 3-го дана требуется участие Стива Арнэйла и Люка Холландера. Хонбу (Центр международной организации Кёкусинкай в Токио) не выдает сертификаты без подписи одного из этих сиханов. Экзамен на 4-й дан (ёндан – черный пояс с четырьмя желтыми полосками) сдается в Японии в Хонбу по рекомендации сихана Стива Арнэйла или сихана Люка Холландера.

Присужденные ученические и мастерские степени сохраняются пожизненно. Лишение степени может быть связано только с тяжелым дисциплинарным проступком.

Обзор квалификационных требований в школе Кёкусинкай позволяет заметить «лавинообразное» возрастание их объема и уровня сложности. Это отражает реальную динамику и возрастающую интенсивность процесса обучения. Уже на начальных этапах тренировки осваиваются ключевые элементы «школы», которые открывают дорогу к быстрому прогрессу. Тем не менее, по утверждению Оямы, «гений созревает медленно». Путь к мастерской степени 3-го дана (при соблюдении нормативных требований в среднем длится 10–12 лет, занимая около 5500 часов интенсивной тренировки. Согласно максиме Оямы, 1000 дней занятий по системе Кёкусинкай дают только «новичка» и лишь 10000 дней тренировок создают условия для «проблеска тайны» в сознании мастера. Поэтому путь Кёкусинкай – это штурм вершин боевого искусства, который длится всю жизнь.

3. Правила соревнований и судейства

ВВЕДЕНИЕ

Приведенные правила соревнований включают в себя правила соревнований по борьбе каратэ стиля Кёкусинкай и правила соревнований по ката, которые являются обязательными для соревнований, проводимых в СССР, независимо от их масштаба и статуса. Аналогичные правила применяются при проведении международных соревнований. Разработка и введение в практику правил соревнований по ката явились результатом расширения круга занимающихся стилем Кёкусинкай путем привлечения к занятиям женщин и подростков, которые в силу своих физиологических особенностей не могут участвовать в схватках с полным контактом. Так как к схваткам допускаются участники не моложе 18 лет, то при проведении юниорских соревнований вводятся дополнительные ограничения (так называемая кликерная система с ограниченным контактом в туловище и голову, с применением шлемов, перчаток и щитков). Подобные ограничения оговариваются в соответствующих Положениях о проведении соревнований.

Максимальный возраст участников определяется врачом соревнований, осуществляющим допуск и взвешивание участников. Им же определяется минимальный вес участников для легкой весовой категории.

А. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО БОРЬБЕ КАРАТЭ СТИЛЯ КЁКУСИНКАЙ

ОБЩИЕ ПРАВИЛА

1. Каждый участник соревнований должен иметь чистое белое кимоно с соответствующими эмблемами, брюки и пояс, соответствующий квалификации участника. При проведении кумитэ один из, участников повязывает красный пояс, другой – белый.

2. Ногти на руках и ногах участников должны быть коротко подстрижены. Запрещаются всевозможные защитные приспособления, за исключением раковины и щитков на голени и подъеме ног, тип которых оговаривается рефери соревнований. В случае травмы применение различных защитных приспособлений разрешается только главными рефери или арбитром чемпионата после соответствующего заключения врача.

3. Организаторы соревнований не несут ответственности за травмы или несчастные случаи, возможные на соревнованиях. Страховка участников проводится клубами.

4. Все соревнования (кумитэ) проводятся в течение одного дня.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ КУМИТЭ

1. Кумитэ проводится на площадке 8,0×8,0 м.

2. Разметка площадки и размещение судей проводятся согласно приложению.

3. Поверхность площадки должна быть гладкой, допускается применение полужестких матов (татами).

ХАРАКТЕР СОРЕВНОВАНИЙ

Соревнования могут быть:

1) командными (обычно 5 участников плюс 2 запасных);
2) личными;
3) лично-командными.

При проведении командных встреч (матчей) число членов команды должно быть нечетным.

Команда из пяти участников должна распределяться по следующим весовым категориям:

1) легкая категория;
2) средняя категория;
3) тяжелая категория.

Если такое распределение невозможно, то между представителями команд должна быть достигнута договоренность об ином распределении. При этом необходимым является равное количество участников в отдельных категориях.

Запасные участники могут быть любого веса, однако если требуется заменить основного участника команды, то запасные могут заменить только участника команды, относящегося к более тяжелой, весовой категории.

Участник командной встречи должен выступать в заранее определяемом порядке. В случае изменения порядка выступлений после его официальной регистрации судейской комиссией команда дисквалифицируется.

Победитель в командной встрече определяется по числу побед. Если обе команды набрали равное число побед, то победителем объявляется команда, имеющая больше чистых побед (иппонов). Если набрано одинаковое количество иппонов, подсчитываются победы по вадза-ари. Если и в этом случае наблюдаются равные показатели, то проводится встреча между шестыми членами команд. При ничейном результате между ними – проводится встреча между седьмыми членами команд. Если и в этом случае достигнут ничейный результат, проводятся соревнования по тамзсивари, причем каждый участник заранее заявляет комиссии через представителя команды количество ломаемых досок и способ их ломания.

Б. Во всех встречах предусматриваются три весовых категории:

Категория 1 – легкий вес – до 70 кг.
Категория 2 – средний вес – от 70 до 80 кг.
Категория 3 – тяжелый вес – свыше 80 кг.

В. Характер соревнований в каждом отдельном случае определяется Положением о них.

РЕФЕРИ, СУДЬИ И АРБИТР

1. Каждая встреча обслуживается четырьмя судьями, одним рефери (судья на площадке-татами, подающий все команды) и одним арбитром. Костюм судьи: темно-синие или черные рубашка и брюки, белый галстук-бабочка и черные носки.

В случае необходимости должна быть предусмотрена возможность обслуживания встречи двумя рефери.

2. Рефери и судьи обладают правом одного голоса каждый.

3. Арбитр назначается для контроля за правилами и решения спорных вопросов. Правом голоса для определения победителя не обладает.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ КУМИТЭ

1. Каждое кумитэ длится 2 минуты.

2. При ничейном результате рефери назначает дополнительное время (сай-сиа) до 2 минут.

3. Если и после этого победитель не определен, то победителем объявляется более легкий участник (при разнице в весе более 5 кг).

4. При примерном равенстве весов (разнице менее 5 кг), победитель определяется по итогам тамэсивари.

5. В командной встрече для определения победителя применяются только пп. 1 и 2. Если после дополнительного времени решение не принято, объявляется ничья.

КРИТЕРИИ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЯ

Победитель определяется или путем присуждения чистой победы (одного очка) – иппона, или путем присуждения победы по очкам (пол-очка) – вадза-ари.

1. Присуждение иппона производится:

– за любую технику, за исключением запрещенной, приводящую к нокдауну или к невозможности продолжения противником кумитэ;

– в случае сообщения рефери и судьям одним из участников о своей невозможности продолжения кумитэ в результате технических действий противника;

– в случае дисквалификации одного из противников, другому автоматически присуждается иппон.

2. Присуждение вадза-ари производится:

– за любую технику, за исключением запрещенной, с явно выраженной эффективностью, но позволяющую противнику продолжать кумитэ;

– за проведение подсечки, повергающей противника на пол, с последующим обозначением «добивания».

3. Присуждение победы по решению судей (хантэй-кати):

– если за установленное время кумитэ не определена победа одного из участников, согласно пп. 1, 2, то присуждается победа по решению судей. При этом учитываются:

– использование сложных техник и общий технический уровень;

– количество выходов за пределы площадки;

– уровень боевого духа.

4. В соревнованиях по борьбе каратэ протесты не подаются; решение судей, проводящих схватку, является окончательным.

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ДЕЙСТВИЯ И ТЕХНИКИ

1. Любые атаки руками в голову и шею (включая обозначения атак). За редким исключением это приводит к автоматической дисквалификации.

2. Удары ногами в пах.

3. Удары головой.

4. Удары в коленный сустав.

5. Удары коленом в голову при одновременном захвате.
6. Удары локтями в спину.
7. Удары по лежащему противнику.
8. Атака из положения лежа.
9. Захваты противника или его одежды длительностью более 2 сек.
10. Отказ повиноваться указаниям рефери.
11. Любые другие действия, которые рефери сочтет недостойными или несправедливыми.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

1. Следующие действия могут явиться причиной последующего предупреждения рефери:
   – частые выходы за пределы площадки;
   – толчок противника открытой рукой;
   – вызывающее поведение или грубость.
2. Порядок предупреждений:

№№ п/п	Термины, используемые рефери	Значение	Жест рефери
1	Чуй (тюй)	личное предупреждение	указывает на ноги нарушителя
2	Чуй ити	первое публичное предупреждение	указывает на грудь нарушителя
3	Чуй ни-Гэнтэн ити	второе публичное предупреждение	указывает на грудь, затем на лицо
4	Чуй ни-Гэнтэн ни	предпоследнее предупреждение	указывает на грудь
5	Сиккаку	дисквалификация	указывает на грудь, затем на лицо, затем наискось назад

Все эти предупреждения должны отмечаться арбитром и представителями комиссии.

ДЕЙСТВИЯ, ПРИВОДЯЩИЕ К ДИСКВАЛИФИКАЦИИ:

1. Неявка или опоздание на татами (свыше 5 мин.).
2. Отказ от продолжения кумитэ после команды рефери.
3. Невыполнение тестов тамэсивари.

ТАМЭСИВАРИ

1. Обычно тамэсивари начинается после завершения первого круга соревнований.
2. Только участники, успешно выполнившие тесты на ломание досок, допускаются к последующим кумитэ.
3. Каждый участник любой категории должен сломать минимум по две доски при помощи каждой из нижеследующих техник: перед 2-м кругом – сэйкэн, перед 3-м кругом – сюто, перед 4-м кругом – хидзи.
4. Участник может пытаться сломать любое количество досок, но в случае неудачи ему предоставляется возможность сломать обязательные две доски. При выполнении каждого тамэсивари разрешаются две попытки.
5. Размеры и порода дерева досок для тамэсивари утверждаются главным рефери. Обычно используются доски из хвойных пород дерева длиной 30,5 см, шириной 20,3 см, толщиной 2,5 см.
6. Участники тамэсивари не должны без разрешения прикасаться к доскам или опорным блокам.
7. С разрешения официальных лиц на доски могут быть положены полотенце или другие предохранительные материалы.
8. Время для выполнения каждой попытки – 1,0 мин. Об истечении установленного времени все участники предупреждаются за 30 секунд до конца лимита.
9. В соответствии с числом сломанных досок присуждаются очки. Победитель в тамэсивари отмечается как выполнивший все три теста и набравший наибольшее число очков.

10. В случае определения победителя кумитэ при помощи тамэсивари (раздел IV, п. 1) назначается дополнительный тест, который выполняется любым способом. До его выполнения избранная техника и количество заявленных досок в письменном виде передаются судейской комиссии представителями участников (команд).

ТЕРМИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ СУДЬЯМИ ПРИ ТАМЭСИВАРИ

Участник ломает доски – «КАНСУЙ!» (рука поднята в сторону по углом 45º)

1-я неудачная попытка – «СИППАЙ!» (рука опущена в сторону под углом 45°)

2-я неудачная попытка – с последующей дисквалификацией «СИППАЙ - СИККАКУ!» (сначала рука опускается в сторону под углом 45°, затем поднимается вертикально с указательным пальцем)

ХРОНОМЕТРАЖ

Секундомер включается судьей-секундометристом по команде рефери «КА-МАТЭ! ХАДЗИМЭ!», выключается по команде «ЯМЭ!»

ТЕРМИНЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ КУМИТЭ

1. Рэй – поклон в начале и в конце кумитэ. Выполняется сначала в сторону рефери, затем – друг другу, после чего противники обмениваются рукопожатием (по окончании кумитэ);
2. Камаэтэ – принять боевые стойки;
3. Хадзимэ – начать кумитэ;
4. Ямэ – стоп;
5. Ака (сиро) но кати – победил красный (белый);
6. Хантэй – решение судей;
7. Хантэй-кати – победа по решению судей;
8. Сиккаку – дисквалификация;
9. Чуй (тюй) – предупреждение (см. раздел IX);
10. Дзикан – время (истечение времени кумитэ);
11. Иппон – чистая победа;
12. Вадза-ари – полпобеды;
13. Вадза-ари авасэтэ иппон – победа в результате получения двух вадза-ари;

Б. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО КАТА СТИЛЯ КЁКУСИНКАЙ

ОБЩИЕ ПРАВИЛА

Требования, предъявляемые к одежде участников и месту проведения соревнований, аналогичны требованиям, изложенным в Основных правилах.

ОРГАНИЗАЦИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

1. Соревнования могут быть:
   а) командными (групповое исполнение, при этом обычно 3 участника в команде);
   б) личными (индивидуальное исполнение).

Состав участников (мужской, женский или смешанный) определяется организаторами соревнований.

2. В ходе соревнований участники должны выполнить обязательные ката и ката по выбору. Список обязательных ката определяется в Положении о соревнованиях.[2]

3. Соревнования проходят в три круга. В первом круге участник выполняет обязательное ката, определяемое судейской коллегией. Во втором круге – ката по выбору, в третьем круге и в финале – также ката по выбору, не повторяя при этом ранее выполненных ката.

---

[2] Обязательные ката чемпионата Европы: Пинан 4, 5; Янцу, Сайфа, Цуки-но-ката. Ката по выбору: все усложненные и высшие ката.

СУДЕЙСТВО

Соревнования обслуживаются четырьмя боковыми судьями и главным судьей. При необходимости дополнительно назначаются счетчик и информатор.

ПОДСЧЕТ ОЧКОВ

1. Каждый боковой судья оценивает результат выступления участника при помощи очков. Карточки с обозначением количества очков держатся боковыми судьями в правой руке. Оценка производится по десятибалльной системе, путем вычитания из 10 баллов штрафных очков. При этом нижней границей являются 5 баллов.

2. В первом круге отбираются 16 участников, во втором – 8, 4 или 3 участника, и в третьем – определяются победитель и призовые места. При суммировании счетчиком очков, полученных участником в данном круге,– максимальная и минимальная оценки отбрасываются. При получении равного количества очков для определения победителя учитываются минимальные оценки, если и в этом случае сохраняется равенство – максимальные. При сохранении равенства очков и в этом случае – участники выполняют дополнительное ката по своему выбору.

КРИТЕРИИ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЯ

1. При оценке выполнения ката должны приниматься следующие критерии:

а) техника (правильные стойки, соблюдение баланса, формы движений, скорость и сила);

б) мастерство (понимание принципов, фокус, акценты, ритм и дыхание).

При невыполнении технических требований за каждый пункт снимается одно очко, при невыполнении требований по мастерству снимается за каждый пункт 0,2.

2. Участник дисквалифицируется в случае остановки в ходе выполнения ката или в случае выполнения ката, не совпадающего с заранее объявленным.

ПОРЯДОК ВЫСТУПЛЕНИЯ

1. Участник, после объявления информатором его фамилии, должен подойти к краю площадки и поклониться. По сигналу главного судьи участник должен встать на исходную черту и поклониться комиссии. После объявления названия ката участник говорит: «Осу!» с одновременным поклоном. В зависимости от исполняемого ката начальной позицией является либо фудо-дати, либо мусуби-дати. Выполнение ката начинается по команде главного судьи «Хадзимэ!» заканчивается по команде «Наорэ!» выходом в фудо-дати.

2. Главный судья запрашивает оценки боковых судей или командой «Хантэй-о-нэгаи-симас!», или свистком. По этому сигналу судьи должны одновременно поднять карточки с оценкой так, чтобы они были ясно видны счетчику.

3. Информатор оглашает количество баллов, присужденных каждым судьей. После их регистрации главный судья дает свисток, по которому судьи опускают карточки.

4. После этого свистка участник выполняет поклон в сторону комиссии, возвращается на край площадки и еще раз кланяется.

5. Различие между выступлениями в первом и последующих кругах заключается в том, что до начала второго и последующих кругов участник или капитан команды должен представить в письменном виде название ката, выбранного для исполнения. После занятия исходной позиции на площадке участник или капитан команды должен отчетливо объявить название ката и затем приступить к его исполнению. После завершения ката участник на исходной позиции ждет оценки судей.

6. Описанный порядок исполнения ката аналогичен как для индивидуальных, так и для групповых выступлений.

4. СЛОВАРЬ-КЛАССИФИКАТОР ЯПОНСКИХ ТЕРМИНОВ

Настоящий словарь содержит систематизацию основных японских терминов, употребляемых в международном обиходе. Он охватывает важнейшие понятия и команды, связанные с традиционными

формами общения и ритуалами в школе Кёкусинкай. Специальные термины, принятые в Кёкусинкай для обозначения разных видов техники, а также названия ката даны в том объеме, который необходим для понимания содержания квалификационных нормативов, а также технических действий, описание которых включено в последующие выпуски серии. Овладение японской терминологией, которое происходит постепенно в ходе традиционно организованных занятий, значительно экономит время на тренировках, облегчает процесс обучения. Знание специальных терминов, принятых в школе Кёкусинкай, является необходимой предпосылкой межнационального общения представителей разных стран и региональных отделений, открывает путь к изучению специальной литературы. К терминам, классифицированным в данном словаре, придется постоянно обращаться при ознакомлении с издаваемой серией наших учебно-методических пособий.

1. Общие понятия

Кантё – мастер, наставник всей организации (Масутацу Ояма);
Сосай – шеф, директор всей организации (Масутацу Ояма);
Сихан – мастер (с 5-го дана);
Сэнсэй – учитель, наставник (3-й и 4-й даны, в исключительных случаях также 1-й и 2-й даны);
Сэмпай – старший;
Кохай – младший;
Додзё – зал для занятий («место, где ищут путь»);
Кихон – тренировка без партнера;
Рэнраку – комбинации;
Ката – форма, комплекс;
Кумитэ – спарринг;
Самбон кумитэ – условный учебный спарринг на 3 шага;
Якусоку иппон кумитэ – условный учебный спарринг на 1 шаг;
Дзию кумитэ – свободный спарринг;
Тамэсивари – разбивание твердых предметов различными частями тела;
Ибуки – силовое дыхание;
Ногарэ – мягкое дыхание;
Осу – традиционная форма приветствия, выражение понимания, согласия и готовности;

2. Команды

Дзадзэн – принять позу для сидячей медитации (или Сэйдза – опуститься на колени);
Мокусо – закрыть глаза;
Мокусо ямэ – открыть глаза;
Рэй – поклон;
Т(с)индэн ни рэй - поклон символической святыне школы, алтарю;
Сэнсэй (сэмпай) ни рэй - поклон учителю (старшему);
Отагай ни рэй – поклон всем;
Йой – приготовиться;
Хадзимэ – начать;
Ямэ – закончить;
Маваттэ – повернуться;
Хантай - сменить стойку (левую на правую или наоборот);
Наорэ – вернуться в исходное положение;
Ясумэ – расслабиться;

3. Счет

Ити - 1	Сан - 3	Го - 5
Ни - 2	Си(ён) - 4	Року - 6

Сити - 7
Хати - 8
Ку - 9
Дзю - 10

4. Стойки

а) ожидания и готовности:

Хэйсоку-дати – ступни вместе;
Мусуби-дати – пятки вместе, носки развернуты;
Хэйко дати – ступни параллельно примерно на ширине плеч;
Фудо-дати – пятки на ширине плеч, носки развернуты;
Ути хатидзи-дати – стойка «голубя» (пятки на ширине плеч, носки повернуты внутрь);

б) основные:

Дзэнкуцу-дати – передняя стойка;
Кокуцу-дати – задняя стойка;
Сантин-дати – стойка «крепости» или «песочные часы»;
Киба-дати – стойка всадника;
Сико-дати – стойка «борца сумо»;

в) переходные:

Нэкоаси-дати – стойка «кота»;
Цуруаси-дати – стойка «цапли»;
Какэ-дати – «скрученная» стойка с заступом ноги сзади;
Мороаси-дати – ступни параллельно на ширине плеч, одна нога выдвинута на длину ступни вперед;

г) боевая:

Дзию камаэтэ-дати или **кумитэ-дати** – стандартная боевая (равноправная) стойка;

5. Уровни атаки и защиты

Дзёдан – верхний (голова, шея);
Тюдан – средний (корпус);
Гэдан – нижний (ниже пояса).

6. Взаимное положение конечностей

Ой – одноименное;
Гяку – разноименное (противоположное);

7. Стороны

Хидари – левая;
Миги – правая

8. Направления

Аго – вверх;
Маэ – вперед;
Ёко – в сторону;
Усиро – назад;
Маваси – круговое;
Сото – внутрь;
Ути – изнутри;
Ороси – вниз

9. Ударные части тела

а) руки:

Сэйкэн – кулак (передняя часть);

Уракэн – перевернутый кулак (тыльная часть);
Тэтцуи – «кулак-молот»;
Сюто – «рука-нож», внешнее ребро ладони;
Хайто – внутреннее ребро ладони;
Сётэй – «пятка» ладони;
Кокэн – запястье;
Кумадэ – «медвежья лапа», ладонь с полусогнутыми пальцами (ср. хира-кэн);
Ёхон нукитэ – «рука-копье», ладонь с выпрямленными четырьмя пальцами
Иппон нукитэ – кулак а выпрямленным указательным пальцем;
Нихон нукитэ – рука с выпрямленными пальцами, образующими «вилку»;
Накаюби иппонкэн – кулак со сжатым наполовину средним пальцем;
Ояюби иппонкэн – кулак с полусогнутым большим пальцем;
Хиракэн – кулак со сжатыми наполовину пальцами, ладонь открыта (ср. кумадэ);
Рютокэн – кулак «голова дракона», пальцы сжаты наполовину, средний выдвинут вперед, образуя вершину треугольника в суставах;
Хайсю – тыльная сторона ладони;
Тохо – «рука-крюк», раскрытая ладонь с отведенным большим пальцем;
Кэйко – «рука-клюв», пальцы собраны в щепотку;
Котэ – предплечье;
Хидзи – локоть

б) ноги:
Тюсоку – подушечка пальцев стопы;
Сокуто – «нога-нож», внешнее ребро стопы;
Тэйсоку – внутренняя выемка стопы;
Хайсоку – подъем стопы;
Аси – подошва;
Какато – пятка;
Сунэ – голень;
Хидза – колено;

10. Удары руками

а) толчковые кулаком:
Сэйкэн (тюдан, дзёдан, гэдан) цуки – удар кулаком (на всех уровнях);
Татэ-цуки – удар кулаком, расположенным вертикально;
Агэ-цуки – удар крюком снизу вверх (в подбородок);
Сита-цуки (или уракэн-сита-ути) – удар крюком снизу вперед (в корпус);
Ороси-цуки – удар крюком сверху вниз (в корпус), т.е. зеркально симметрично по сравнению с сита-цуки;
Моротэ-цуки – удар двумя руками (в лицо, корпус);
Яма-цуки – удар двумя руками на разных уровнях (на верхнем и среднем или нижнем);
Дзюн-цуки – удар в сторону;

б) толчковые производные:
Сётэй-ути (дзёдан, тюдан, гэдан) - удар «пяткой» ладони (на всех уровнях);
Ёхон нукитэ – удар «копьем» (в горло, в сплетение);
Нихон нукитэ – удар «вилкой» (в глаза);
Хиракэн-цуки – удар суставами сжатых наполовину пальцев (в лицо, корпус);
Рютокэн-цуки – удар суставами в положении «голова дракона» (в лицо, корпус);
Тохо-цуки (ути) – удар «рукой-крюк» (в горло, под нос);

в) секущие:
Сэйкэн аго-ути – верхний прямой удар кулаком;
Тэтцуи коми ками-ути – удар «молотом» сбоку снаружи по голове;

Тэтцуи ороси ганмэн-ути – удар «молотом» сверху по голове;
Тэтцуи хизо-ути – удар «молотом» сбоку снаружи по ребрам;
Тэтцуи ёко-ути (дзёдан, тюдан, гэдан) – удар «молотом» наотмашь в сторону (на всех уровнях);
Уракэн сёмэн ганмэн-ути – удар перевернутым кулаком вперед в лицо;
Уракэн саю ганмэн-ути – удар перевернутым кулаком в сторону сверху в лицо;
Уракэн хизо-ути – удар перевернутым кулаком в сторону сбоку по ребрам;
Уракэн ганмэн ороси-ути – удар перевернутым кулаком сверху по голове;
Уракэн сита-ути – см. сита-цуки;
Сюто сакоцу-ути – удар ребром ладони сверху по ключице;
Сюто сакоцу-утикоми – прямой (режущий) удар ребром ладони по ключице;
Сюто ганмэн-ути – удар ребром ладони сбоку по голове, по шее;
Сюто хизо-ути – удар ребром ладони сбоку снаружи по ребрам;
Сюто ёко ганмэн-ути – удар ребром ладони наотмашь в сторону по голове, по шее;
Сюто дзёдан ути-ути – удар ребром ладони наотмашь вперед по голове, по шее;
Сэйкэн маваси-ути - удар крюком сбоку (в голову, в корпус);
Уракэн маваси-ути – круговой удар перевернутым кулаком в голову;
Хиракэн маваси-ути – круговой удар ладонью в позиции «медвежья лапа»;
Накаюби иппонкэн – закругленный удар кулаком со сжатым наполовину средним пальцем (в лицо, корпус);
Ояюби иппонкэн – закругленный удар кулаком с полусогнутым большим пальцем (в лицо, корпус);
Хайто (маваси)-ути – круговой удар внутренним ребром ладони (по шее, в корпус);
Моротэ хайто-ути – двойной круговой удар внутренними ребрами ладоней (до скрестного положения рук в кихоне) в голову, по шее;
Гэдан хайто-ути – круговой удар внутренним ребром ладони вперед в пах;
Хайсю-ути – удар тыльной стороной ладони (в лицо, корпус);
Кокэн-ути – удар запястьем (на разных уровнях и по разным траекториям);
Кэйко-ути – прямой удар «клювом» в глаз (ср. технику сэйкэн аго-ути);

г) локтем:

Маэ хидзи атэ (дзёдан, тюдан) - вперед сбоку (в корпус, голову);
Агэ хидзи атэ (дзёдан) или хидзи аго-ути - вперед снизу в подбородок;
Агэ хидзи атэ (тюдан) - вперед снизу в корпус;
Ороси хидзи атэ – сверху вниз;
Ёко хидзи атэ - в сторону (с помощью другой руки);
Усиро хидзи атэ – назад (с помощью другой руки), в том числе при выполнении «вертушки»

11. Удары ногами

Хидза-гэри – удар коленом;
Кин-гэри – удар подъемом стопы в пах;
Маэ-гэри тюдан или дзёдан (тюсоку, какато) – прямой удар вперед в корпус или голову (подушечкой пальцев стопы или пяткой);
Маэ какато-гэри – удар пяткой вперед сверху вниз;
Маэ тюсоку кэагэ – маховый удар вперед и вверх;
Тэйсоку маваси сото кэагэ – маховый круговой удар выемкой стопы снаружи внутрь;
Хайсоку маваси ути кэагэ – маховый круговой удар внешней частью стопы изнутри;
Сокуто ёко кэагэ – маховый удар в сторону внешним ребром стопы;
Кансэцу-гэри – удар ребром стопы в коленный сустав;
Ёко-гэри тюдан или дзёдан – удар ребром стопы в сторону в корпус или голову;
Гэдан маваси-гэри – низкий круговой удар голенью в бедро («лоукик»);
Маваси-гэри тюдан или дзёдан (хайсоку, тюсоку) - круговой удар в корпус или голову (подъемом, подушечкой пальцев стопы);

Усиро-гэри (тюдан, дзёдан) – удар пяткой назад в корпус или голову;
Агэ какато усиро-гэри – удар пяткой назад от колена снизу в пах;
Дзёдан ути хайсоку-гэри – диагональный удар подъемом стопы изнутри в голову;
Ороси сото какато-гэри – удар пяткой сверху вниз после кругового выноса ноги снаружи вверх;
Ороси ути какато-гэри – удар пяткой сверху вниз после кругового выноса ноги изнутри вверх;
Какэ-гэри (тюсоку) или **ура маваси-гэри** – обратный круговой удар в голову;
Усиро маваси-гэри дзёдан, тюдан, гэдан (тюсоку, какато) - обратный круговой удар с «вертушкой» на всех уровнях;

12. Блоки руками

Сэйкэн тюдан сото-укэ – блок снаружи внутрь предплечьем (кулак сжат) на среднем уровне;
Сэйкэн тюдан ути-укэ – блок изнутри наружу предплечьем (кулак сжат) на среднем уровне;
Сэйкэн дзёдан-укэ – верхний блок предплечьем (кулак сжат);
Сэйкэн маэ гэдан-барай – нижний блок предплечьем вперед (кулак сжат);
Моротэ-укэ – блок в положении ути-укэ, усиленный второй рукой;
Моротэ тюдан ути-укэ – двойной разводящий блок предплечьями изнутри на среднем уровне;
Тюдан ути-укэ/гэдан-барай – двойной блок предплечьями на среднем и нижнем уровнях;
Маваси гэдан-барай – нижний блок предплечьем с изначальным круговым (парирующим) выносом руки к голове (в отличие от прямого замаха в базовом блоке);
Сюто маваси-укэ – круговой блок в позиции сюто;
Сэйкэн дзюдзи укэ дзёдан и гэдан - верхний и нижний скрестный блок предплечьями (кулаки сжаты);
Сётэй-укэ (дзёдан, тюдан, гэдан) – блок «пяткой» ладони на всех уровнях;
Сюто тюдан сото-укэ – аналогично базовому блоку в позиции сэйкэн, но ребром ладони;
Сюто тюдан ути-укэ – то же;
Сюто дзёдан-укэ – то же;
Сюто маэ гэдан-барай – то же;
Сюто дзёдан ути-укэ – блок ребром ладони от головы;
Маэ сюто маваси-укэ – двойной круговой блок спереди в позиции сюто;
Сюто дзюдзи-укэ дзёдан и гэдан – верхний и нижний скрестный блок в позиции сюто;
Тэнсё – покрытие внешним ребром ладони;
Какэ-укэ дзёдан, тюдан – верхний, средний блок изнутри с покрытием ребром ладони;
Моротэ какэ-укэ дзёдан, тюдан – верхний, средний усиленный блок изнутри с покрытием ребром ладони;
Тюдан хайто ути-укэ – блок изнутри раскрытой рукой с покрытием тыльной стороной ладони;
Кокэн-укэ (дзёдан, тюдан, гэдан) – блок запястьем по разным траекториям на всех уровнях;
Гэдан сюто моротэ-укэ – двойной разводящий блок раскинутыми руками сверху вниз и в стороны;
Гэдан сётэй моротэ-укэ – двойной нижний блок в позиции сётэй (основания ладоней соприкасаются);
Хидзи-укэ (тюдан, гэдан) - блок локтем внутрь на среднем и нижнем уровнях, с упором в бедро;
Дзёдан хидзи-укэ - круговой верхний блок локтем внутрь;
Осай-укэ – накладка ладонью;

13. Блоки ногами[3]

Сунэ-укэ – блок голенью;
Хидза-укэ – блок коленом;

14. Ката Кёкусинкай

(с условной классификацией по степени сложности)

а) Простейшие базовые ката:

1. Тайкёку соно ити;
2. Тайкёку соно ни;

[3] В качестве блоков используются также различные маховые удары ногами, опережающие накладки стопой.

3. Тайкёку соно сан;

б) Простые базовые ката:

4. Пинан соно ити;
5. Пинан соно ни;
6. Пинан соно сан;

в) Базовые дыхательные ката:

7. Сантин-но-ката;

г) Усложненные базовые ката:

8. Пинан соно ён;
9. Пинан соно го;

д) Усложненные ката:

10. Цуки-но-ката;
11. Янцу;
12. Сайфа (Сайха);
13. Гэкусай дай;
14. Гэкусай сё;

е) Усложненные дыхательные ката:

15. Тэнсё;

ж) Сложные ката:

16. Сэйентин (сэйтен ката);
17. Канку дай;

з) Высшие ката:

18. Суси хо;
19. Гарю;
20. Сэйпай;

и) Дополнительные простейшие ката (переходные от кихона к ката):

Кихон-ката соно ити, ни;

к) Дополнительные усложненные ката, производные от базовых:

Ура Тайкёку соно ити, ни, сан;

Ура Пинан соно ити, ни, сан, ён, го;

СХЕМА МЕСТА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО БОРЬБЕ

Официальные представители

8·0м

Порядок выхода судей на татами

① ② ③ ④ ⑤

СИРО (белый пояс)

АКА (красный пояс)

8·0м

2·5м

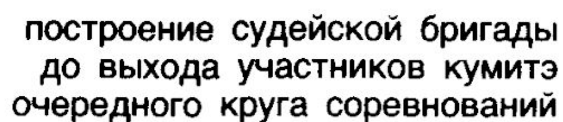
1·5м

1·0м

2·0м

0·5м

с с р а с с


построение судейской бригады
до выхода участников кумитэ
очередного круга соревнований

а – арбитр

1 – р – рефери

2,3,4,5 – с – судьи

секретарь соревнований и секундометрист

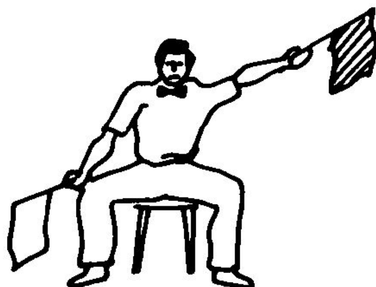
Приложение 2

ДЕЙСТВИЯ СУДЕЙ В ХОДЕ КУМИТЭ

Жесты флажками, применяемые боковыми судьями. Одновременно – для привлечения внимания рефери – применяется свисток.



вадза-ари (пол-очка)



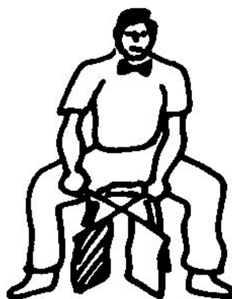
Иппон (чистая победа – полное очко)



миэнаи (не видел)



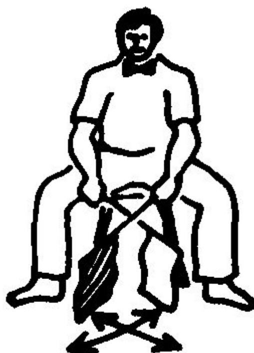
тюй (чуй) (предупреждение)



хики-ваки (ничья)

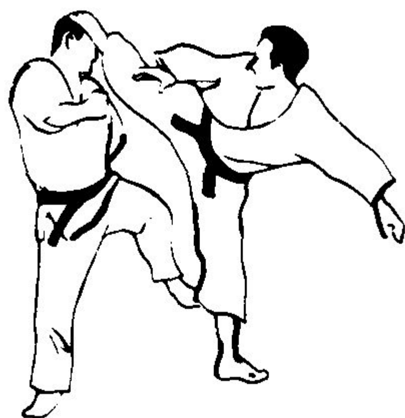
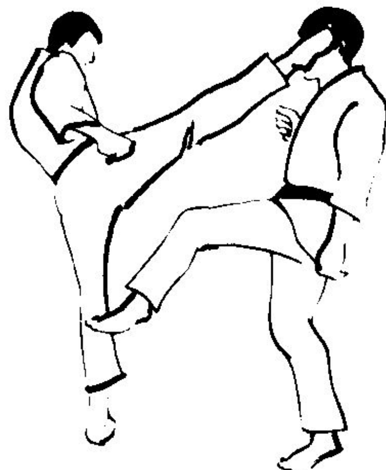


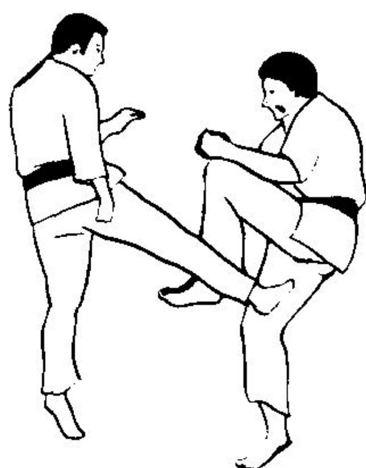
дэегай (выход за пределы площадки)

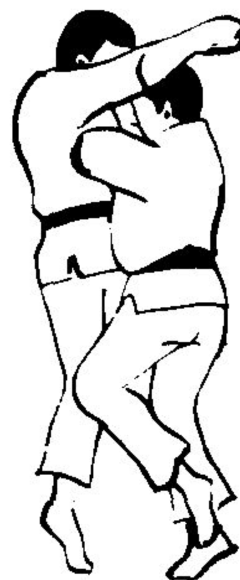
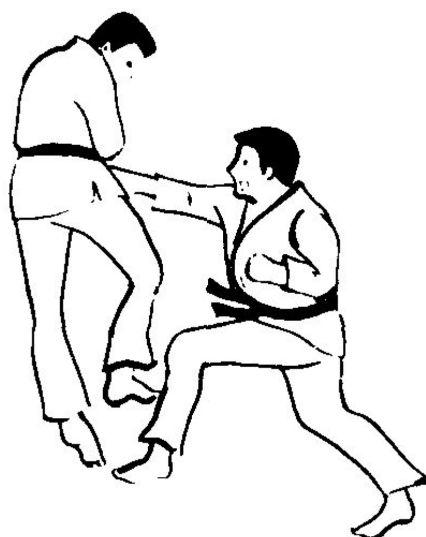


Фудзюбун (не оценивается)

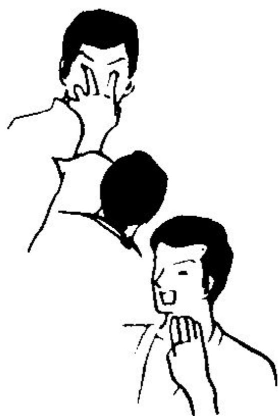
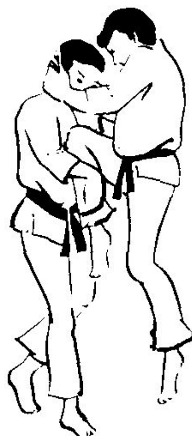
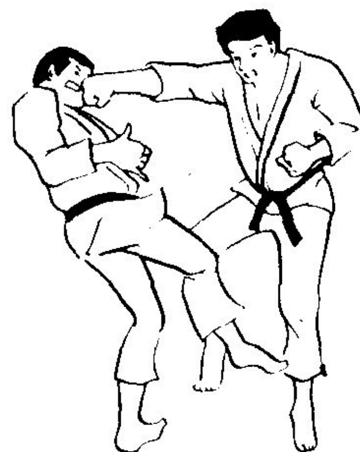
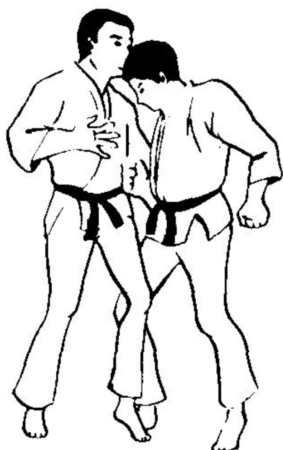
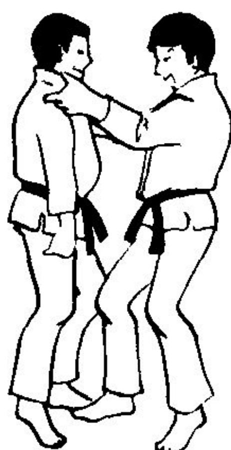
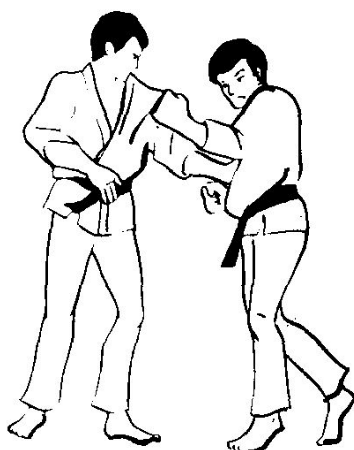
ЧАСТО ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИЕМЫ В ИЛЛЮСТРАЦИЯХ

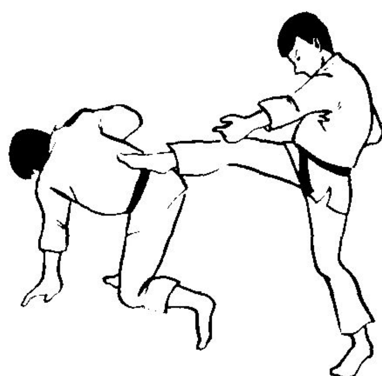
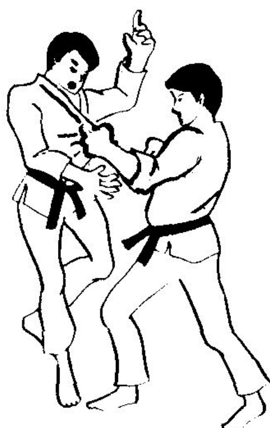
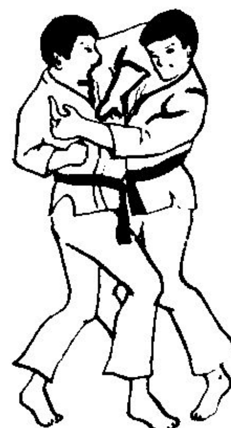



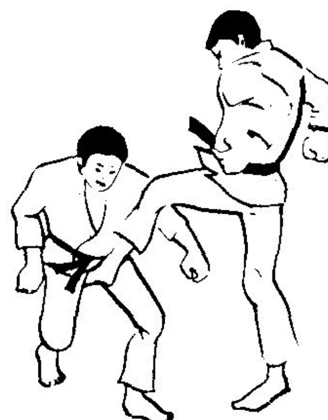


ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРИЕМЫ В ИЛЛЮСТРАЦИЯХ

Приложение

ПРОТОКОЛ ПРОВЕДЕНИЯ ЭКЗАМЕНА «____»_____________19__г.

№№ п/п	Фамилия И. О.	Год рождения	Город	Предыдущая степень	Сдал на

Председатель комиссии _______________
Член комиссии _______________
Член комиссии _______________

Приложение 5

ФОРМЫ УЧЕТНОЙ И ОТЧЕТНОЙ ДОКУМЕНТАЦИИ

Форма 1

ЗАЯВКА

на участие в соревнованиях по борьбе каратэ (ката)

стиля Кёкусинкай ____

____

_______________ _______________
дата **город**

№№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Год рождения	Кю, дан	Весовая категория	Место работы, учебы	Фамилия тренера	Подпись врача

Подпись председателя и печать

____

Всего допущено к участию в соревнованиях

________спортсменов

__________ Подпись врача и печать диспансера

Подпись тренера команды ________________

Форма 2

ПРОТОКОЛ

взвешивания участников соревнований по борьбе каратэ стиля Кёкусинкай на
________________________199__г

Место проведения__________ Дата_______________

№№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Город, организация	Кю, дан	Вес	Примечание

Зам. главного судьи ____
Судья ____
Секретарь ____
Врач ____

Примечания:
– взвешивание проводится в день соревнований не менее чем за два часа до начала соревнования;
– участник, опоздавший или не явившейся на взвешивание, выбывает из соревнований;
– взвешивание проводят заместитель главного судьи, секретарь, двое судей и врач.

Форма 3

ПРОТОКОЛ

соревнований по борьбе каратэ (ката) стиля Кёкусинкай на первенство

____

«__»_____________199__г. Категория _______________

Главный судья______________ Секретарь_______________

Форма 4

ПРОТОКОЛ

схваток по борьбе каратэ стиля Кёкусинкай

на первенство (кубок)____

Город________________ Дата________________

Весовая категория_____________________

№№ п/п	Цвет повязки	Фамилия, инициалы	Город, клуб	Кю, дан	Оцениваемые приемы схватки	Штрафные очки	Результат (сумма[4] очков)	Состав судейской бригады
1	красный							
	белый							
2	красный							
	белый							

Главный судья____________ Главный секретарь____________

Зам. главного судьи____________ Секретарь____________

Форма 5

ПРОТОКОЛ

соревнований по ката стиля Кёкусинкай

на первенство____

Город________________ ____________________199__г.

__________________ круг

№№ п/п	Фамилия, инициалы	Город, клуб	Наименование ката	Очки, присуждаемые судьями				Итого очков	Состав судейской бригады
				I	II	III	IV		

[4] сумма очков подсчитывается при проведении соревнований по кликерной системе.

Главный судья____________ Главный секретарь____________

Зам. главного судьи____________ Секретарь____________

Форма 6

СХЕМА ОТЧЕТА ГЛАВНОГО СУДЬИ

1. Организация соревнований.
2. Наличие и уровень информации (в печати, на месте соревнований, количество зрителей).
3. Участники соревнований (данные мандатной комиссии): количество, возрастные данные, квалификация.
4. Анализ схваток (общее количество чистых побед, побед по решению судей).
5. Оценка подготовленности спортсменов.
6. Судейство (состав судейской коллегии; оценка судейства – в целом и персонально; предложения по уточнению правил способа проведения соревнований).

Приложения к отчету:

а) положение о соревновании,
б) заявки на участников,
в) протоколы взвешивания,
г) протоколы соревнования,
д) протоколы схваток,
е) отчет врача соревнований.

Форма 7

СХЕМА ОТЧЕТА ВРАЧА СОРЕВНОВАНИЙ[5]

1. Организация медицинского обслуживания.
2. Оценка физической подготовленности участников.
3. Список участников, прибывших без справок о медицинском осмотре и допуске к соревнованиям.
4. Количество, характер травм и повреждений на соревновании (персонально).
5. Предложения по улучшению организации соревнований, медицинского обслуживания участников.

[5] Отчет представляется не позднее чем через день после завершения соревнований в организацию, проводившую их.